

Učebné osnovy

Telesná a športová výchova v 3. ročníku

pre žiakov so stredným stupňom mentálneho postihnutia

Výchovno-vzdelávacie ciele a obsah vzdelávania:

sú v súlade s cieľmi a obsahom vzdelávania pre vyučovací predmet telesná a športová výchova pre žiakov so stredným stupňom mentálneho postihnutia, schváleného ako súčasť Vzdelávacieho programu pre žiakov s mentálnym postihnutím pre primárne vzdelávanie pod číslom 2016-14674/20270:9-10F0.

Rozsah vyučovania predmetu:

2 VH týždenne - 66 VH za školský rok

Vzdelávacia oblasť : Zdravie a pohyb

Zdravotné cvičenia

Cvičenia zamerané na posilňovanie, uvoľňovanie a pret'ahovanie jednotlivých svalových skupín, na získavanie návykov správneho držania tela, na zväčšovanie pohybového rozsahu kĺbov a chrbtice. Jazda na rehabilitačnom bicykli. Chôdza na akupresúrnom chodníku.

Kondičné cvičenia

Chôdza – upevňovanie základnej lokomócie, kladenie chodidiel, správne držanie tela pri chôdzi, práca paží, chôdza daným smerom, chôdza po čiare, po lane, po hadici, chôdza v zástupe za učiteľom, chôdza v rytme udávanom bicími nástrojmi, riekankami. Obchádzanie prekážok. Prekračovanie nízkych prekážok pri chôdzi. Chôdza vo výpone, chôdza naboso v bezpečnom teréne.

Beh – nácvik tichého našľapovania pri behu, nácvik dvíhania nôh, ohýbanie v kolenách, nácvik vybehnutia na daný signál, beh po celej ploche, beh v zástupe za učiteľom, beh v danom tempe,

ktorý zodpovedá prirodzenému tempu detskej chôdze. Beh so zmenami smeru. Opakovaný krátky beh 10 – 15 sekúnd. Beh po slalomovej dráhe, orientácia v priestore.

Skoky – poskoky na mieste znožmo a striedavo na jednej, na druhej nohe, skoky z miesta, skok cez čiaru, zoskok z výšky 10 – 15 cm do drepu. Sed a udržanie rovnováhy na fit – lopte, skákanie na lopte v sede. Skoky znožmo v chôdzi. Skoky z nohy na nohu. Výskoky s naťahovaním sa za predmetom umiestneným nad hlavou žiaka.

Lezenie – ľubovoľným smerom dopredu, podliezanie, preliezanie vhodných prekážok, preliezačky, nízky rebrík, švédske lavičky, diely švédskej debny, obruče na stojanoch, Polikarpova stavebnica. Lezenie k cieľu. Lezenie od značky po značku.

Hádzanie a chytanie - chytania lopty guľajúcej sa po zemi, po mierne šikmej ploche, chytania lopty hodenej učiteľom. Hod loptou do terča a na cieľ. Hádzanie lopty spolužiakovi. Manipulácia s drobnými predmetmi: zbieranie, podávanie, prenášanie, skladanie, upratovanie. Triafanie loptou pri hre s plastovými kolkami.

Cvičenia s využitím švédskej lavičky, švédskej debny. Výstup na lavičku, prechod po lavičke, zostup z lavičky, obraty na lavičke, nácvik udržiavania rovnováhy. Sed a kľak na švédskej debne, preliezanie jednotlivých dielov švédskej debny.

Základy akrobatických cvičení Vzpor drepmo, sed roznožný s predklonom. Plynulé prevaľovanie- „sudy“ aj na mierne šikmej podložke, prevaľovanie z boka na bok v ľahu s pažami pri tele. Kotúľ vpred.

Rovnovážny postoj na jednej nohe, stoj na jednej nohe s prednožovaním, unožovaním, zanožovaním v nízkej polohe. Aktivity na rozvoj rovnováhy, laterality a koordinácie pohybov. Kolíska. Nácvik zmeny postojov a polôh.

Sezónne činnosti V zimnom období hry na snehu (tvarovanie snehovej gule – hádzanie na cieľ, stavanie snehuliaka), nácvik chôdze po klzkej ploche, šmýkanie, sánkovanie na miernom svahu. Prekonávanie strachu z kĺzania. V jarnom a letnom období turistika – osvojovanie techniky presunu v teréne. Jazda na trojkolke. Jazda na kolobežke: cvičenie rovnováhy, nácvik rýchlosti. Plávanie – podľa možností školy.

Kolektívne činnosti Kolektívne hry spojené s chôdzou a behom, naháňačky s jednoduchými pravidlami. Hry s využitím lopty – gúľanie, podávanie, chytanie, hádzanie.

Hudobno - pohybové hry Cvičenia zamerané na koordináciu pohybu v rytme hudby, s rytmom riekanky, jednoduché rytmické pohyby rúk a nôh, tleskanie, podupy a poskoky na mieste a z miesta. Detské piesne spojené so symbolizáciou pohybov a aktivít (sejeme, melieme, miešame, hojdáme, prelievame, klopceme, striháme a iné). Motivovaná a rytmizovaná chôdza a beh v základnom tempe. Nácvik striedania chôdze a behu podľa rytmického sprievodu.

Koordináčn é a relaxačné cvičenia Cvičenia zamerané na uvedomovanie si vertikalizácie a predlžovanie osi tela, nácvik základných východiskových polôh – stoj, sed, ľah na chrbte, ľah na bruchu. Cvičenia zamerané na lokálne uvoľňovanie častí hornej a dolnej končatiny, trupu, uvoľňovanie končatín vytriasaním v ľahu na chrbte, celková relaxácia, aktivity na psychické uvoľnenie. Vedomé uvoľňovanie tela v ľahu na chrbte (handrový panáčik). Nácvik prehĺbeného lokálneho dýchania, uvoľnené vydychovanie.